



レンジで簡単 スパニッシュオムレツ

電子レンジで作る簡単オムレツです。にんにくの風味が食欲をそそります。
電子レンジでしっかり加熱して食材の甘みを引き出すのがポイントです。
卵以外の食材は何でもOK。
冷蔵庫にある野菜をたっぷり入れましょう。

材料 2人分

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 卵 …………… 2ヶ | たまねぎ …………… 1/2ヶ |
| にんにく …………… 1/2 かけ | じゃがいも …………… 1ヶ |
| コンソメ …………… 2g | トマト …………… 1ヶ |
| こしょう …………… 少々 | ケチャップ …………… お好み |



作り方

- ① にんにくはすりおろす。
- ② ①をよく混ぜ合わせる。
- ③ たまねぎとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ トマトはへたを取って、角切りにする。
- ⑤ たまねぎ、じゃがいも、トマトを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ ②を流しいれてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ⑦ お好みでケチャップをかける。



豆知識

油を使っていないのでそれだけでエネルギーダウン。また、この1品で1日に必要な野菜の1/3を使っていますので食べ応えがあります。

1人分の栄養価

- | | |
|-------------|---------|
| エネルギー …………… | 150kcal |
| たんぱく質 …………… | 8.0g |
| 脂質 …………… | 5.4g |
| 炭水化物 …………… | 16.5g |
| 食塩 …………… | 1.1g |